La Édition provinciale

Zelowski przepiśnik

★★★★★

Gmina Zelów

87 869 5669 4663

REGULAMIN

AKCJI „ZASMAKUJ W GMINIE ZELÓW”

I Idea akcji

Wielokulturowość i wielowyznaniowość naszej gminy wpływa na wiele jej aspektów. Jednym z nich są kulinaria. Dzięki współpracy z mieszkańcami udało nam się stworzyć „Zelowski przepiśnik” zawierający kilkadziesiąt receptur na dania, które są historycznie charakterystyczne dla naszej gminy. Dodatkowo wśród nich znajdują się również przepisy przekazane nam przez nasze miasta partnerskie: Neuenhaus (Niemcy), Valašské Klobouky (Czechy) oraz Krasyliw (Ukraina). Zachęcamy do udziału w akcji „Zasmakuj w Gminie Zelów”, której celem jest promocja powyższego wydawnictwa oraz punktów gastronomicznych znajdujących się na terenie naszej miejscowości. Wystarczy skorzystać z trzech usług punktów biorących udział w akcji, aby otrzymać nasz „Zelowski przepiśnik”. Spróbujcie dań serwowanych przez naszych restauratorów i zdobądźcie receptury, które będziecie mogli sami wypróbować w kuchni.

II Organizator

1. Organizatorem akcji jest Burmistrz Zelowa, adres: Urząd Miejski w Zelowie, ul. Żeromskiego 23, 97-425 Zelów.
2. Organizator wyznacza Referat Promocji, Informacji i Strategii jako komórkę odpowiedzialną za realizację akcji.
3. Referat Promocji, Informacji i Strategii mieści się w Urzędzie Miejskim w Zelowie (ul. Żeromskiego 23), pokój nr 122 i 123 tel. 44 634 10 00 e-mail: konkursy@zelow.pl i w dalszej treści zwany jest Biurem Organizatora.

III Cele akcji

1. Promowanie gminy Zelów i jej mieszkańców.
2. Wspieranie i promocja lokalnych przedsiębiorców.

IV Uczestnicy akcji

Akcja adresowana jest do wszystkich osób, które korzystają z oferty lokali gastronomicznych znajdujących się na terenie gminy Zelów.

V Punkty gastronomiczne objęte akcją

1. Akcją objęte są punkty gastronomiczne funkcjonujące na terenie gminy Zelów.
2. Wykaz punków gastronomicznych objętych akcją stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
3. Punkt gastronomiczny funkcjonujący na terenie gminy Zelów i nieujęty w załączniku nr 1 do niniejszego Regulaminu może zostać do niego dopisany po zgłoszeniu takiej chęci przez właściciela do Biura Organizatora.

VI Zasady udziału w akcji

1. Uczestnik chcący wziąć udział w akcji zobowiązany jest do dostarczenia do Biura Organizatora trzech paragonów potwierdzających skorzystanie z usług oferowanych przez punkty gastronomiczne wymienione w załączniku nr 1 do niniejszego Regulaminu;
2. Paragony muszą zawierać datę wystawienia nie wcześniejszą niż dzień rozpoczęcia akcji tj. 31.03.2023 r.
3. Paragony nie muszą pochodzić z trzech różnych lokali.

4. Na podstawie dostarczonych paragonów Biuro Organizatora przekaże uczestnikowi jeden egzemplarz „Zelowskiego przepiśnika”.
5. Organizator przewidział do przekazania w ramach akcji 100 szt. „Zelowskiego przepiśnika”.
6. Akcja trwa do momentu wyczerpania się egzemplarzy „Zelowskiego przepiśnika”.

VI Postanowienia końcowe

1. Poprzez przystąpienie do akcji uczestnik akceptuje warunki zawarte w niniejszym regulaminie.
2. We wszystkich sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie zastosowanie mają przepisy Kodeksu Cywilnego.
3. Wszystkie dokumenty zgłoszone do akcji pozostają w archiwum Organizatora.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian zasad przeprowadzenia akcji w przypadku wystąpienia nieprzewidzianych okoliczności. O zmianach Organizator będzie informował uczestników za pośrednictwem strony internetowej www.zelow.pl.

Załączniki:

1. Wykaz punktów gastronomicznych objętych akcją – załącznik nr 1

Mam przyjemność przekazać w Państwa ręce wyjątkowe wydawnictwo. Publikację nasyconą barwami wielokulturowych potraw, paletą historycznych smaków, pachnącą zapachem zelowskiej kuchni. Dzięki zaangażowaniu naszych mieszkańców powstał przepiśnik, który zawiera dania odzwierciedlające naszą wyjątkową historię. W dziejach gminy Zelów na przestrzeni lat przeplata się mnogość wyznań i kultur, których bogactwo odnajdziecie w zaprezentowanych recepturach.

Przepiśnik to nie tylko zbiór zelowskich smaków, to także miejsce, w którym każdy z Was może zapisać swoje własne przepisy. Być może staną się one inspiracją dla kolejnych pokoleń.

Wśród przepisów są również te otrzymane od naszych miast partnerskich. Będziecie mogli wypróbować charakterystycznych potraw z Neuenhaus (Niemcy), Valašské Klobouky (Czechy) oraz Krasyliwa (Ukraina). Serdecznie dziękuję naszym partnerom za udział w tym projekcie.

Nasze wydawnictwo nie powstałoby bez mieszkańców gminy Zelów. To dzięki Waszemu zaangażowaniu udało się stworzyć publikację promującą naszą unikatową tożsamość kulinarną.

Zachęcam do skorzystania z przepisów zawartych w tej publikacji i życzę smacznego.

Burmistrz Zelowa
Tomasz Jachymek

POLEWKA

Składniki:

- 4 szklanki zsiadłego mleka (wiejskie)
- 1 szklanka mleka zwykłego
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka mąki pszennej
- 1 łyżka masła
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Do garnka wlać dwie szklanki zsiadłego mleka z jedną szklanką mleka zwykłego i gotować cały czas mieszając. W miseczce wymieszać mąkę ze śmietaną, dolać wazówkę wrzącego mleka z garnka i całość po zamieszaniu dodać do zupy w garnku. Po zagotowaniu dodać pozostałe dwie szklanki zsiadłego mleka i lekko podgrzać delikatnie mieszając. W zupie zrobią się grudki typu serek. Na koniec dodać sól, pieprz do smaku, można dodać łyżkę masła. Podawać z ziemniakami.

ZALEWAJKA
(KÝSELO)

Składniki:

- 6 średnich ziemniaków
- 1 szklanka zakwasu (barszcz lub żurek w butelce)
- 10-20 dag kiełbasy
- 2 cebule
- 3 listki laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżka majeranku
- pieprz czarny ziarnisty
- 2 ząbki czosnku
- sól
- 2 łyżki śmietany 18%

Wykonanie:

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. Wrzucić do garnka z osoloną wodą. Dodać 1 cebulę, listki laurowe, ziarenka ziela angielskiego, parę ziarenek czarnego pieprzu. Gotować.

Pozostałą cebulę obrać, pokroić w kostkę, wrzucić na rozgrzany olej albo smalec. Dodać pokrojoną kiełbasę i razem lekko poddusić. Dodać do garnka. Wlać zakwas i wszystko zagotować. Na koniec dodać majeranek, przeciśnięty czosnek i doprawić śmietaną. Zupę odstawić, żeby wszystkie smaki się połączyły.

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Składniki:

- 5 ziemniaków
- 1 średnia marchewka
- 3 średnie buraki
- 1 cebula
- ok. ¼ średniej kapusty
- 30 g masła
- 50 g śmietany
- kawałek cielęciny lub wieprzowiny
- ok. 200 g fasoli
- ok. 40 g przecieru pomidorowego

Wykonanie:

Obrane buraki pokroić w paski i umieścić w garnku, dodać niewielką ilość wody lub rosołu i dusić pod przykryciem przez 5 minut. Następnie dodać przecier pomidorowy i gotować pod przykryciem w niskiej temperaturze przez 15-20 minut. Moczyć fasolę 5-8 godzin, wylać wodę. Fasolę wypłukać i ponownie zalać świeżą, zimną wodą, gotować bez soli w niskiej temperaturze. Obraną pokrojoną w plasterki cebulę lekko podsmażyć na maśle przez 2-3 minuty, dodać do niej pokrojoną w plasterki marchewkę i dusić 5-10 minut, od czasu do czasu mieszając. Do wrzącej wody lub rosołu dodać przygotowaną pokrojoną kapustę, przygotowaną fasolę, obrane i pokrojone w paski ziemniaki, duszone buraki, duszone warzywa i gotować jeszcze 15-20 minut. 5-10 minut przed końcem gotowania dodać sól, pieprz, liść laurowy, śmietanę.

KWAŚNICA

Składniki:

- 400 g kiszonej kapusty
- 400 g wędzonych kości schabowych lub wędzonego kolana
- 100 g boczku
- 300g ziemniaków
- 50 ml mleka
- 1 szt. cebuli
- 100 gramów kiełbasy
- 1 łyżka zwykłej mąki
- 250 ml słodkiej śmietanki
- smalec lub olej
- sól, kminek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek

Wykonanie:

W większym garnku ugotować kapustę z osoloną wodą, kośćmi schabowymi lub wędzonym kolanem, dodać liść laurowy oraz ziele angielskie i pieprz. Gotować, aż mięso będzie odchodzić od kości. Ziemniaki pokroić w kostkę ugotować w drugim garnku z osoloną wodą i kminkiem. Gdy ziemniaki będą już prawie miękkie, dodać je wraz z wodą do większego garnka z kapustą. W odrobinie mleka rozpuścić łyżkę mąki, wlać do garnka i dokładnie wymieszać.
Na patelni usmażyć pokrojony w kostkę boczek, cebulę oraz kiełbasę pokrojoną w krążki i dodać wszystko do zupy. Do garnka wlać śmietanę. Gotować na małym ogniu przez około kwadrans, od czasu do czasu mieszając. Na koniec zdjąć z ognia i doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

Kwaśnicę można podawać samą lub ze świeżym pieczywem.

KWASÓWKA

Składniki:

- 2 szklanki soku z kiszonej kapusty
- garść suszonych grzybków
- cebula
- śmietana
- łyżka mąki
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz

Wykonanie:

Do garnka wlać cztery szklanki wody, dodać suszone grzyby oraz przyprawy. Gotować na wolnym ogniu przez 15 minut. Następnie dolać sok z kiszonej kapusty oraz opaloną cebulę pokrojoną w plastry. Doprowadzić do wrzenia. Zupę zabielić śmietaną z mąką. Podawać z grubym makaronem.

POLEWKA
(ZALITA POLEVKA - POLIVKA)

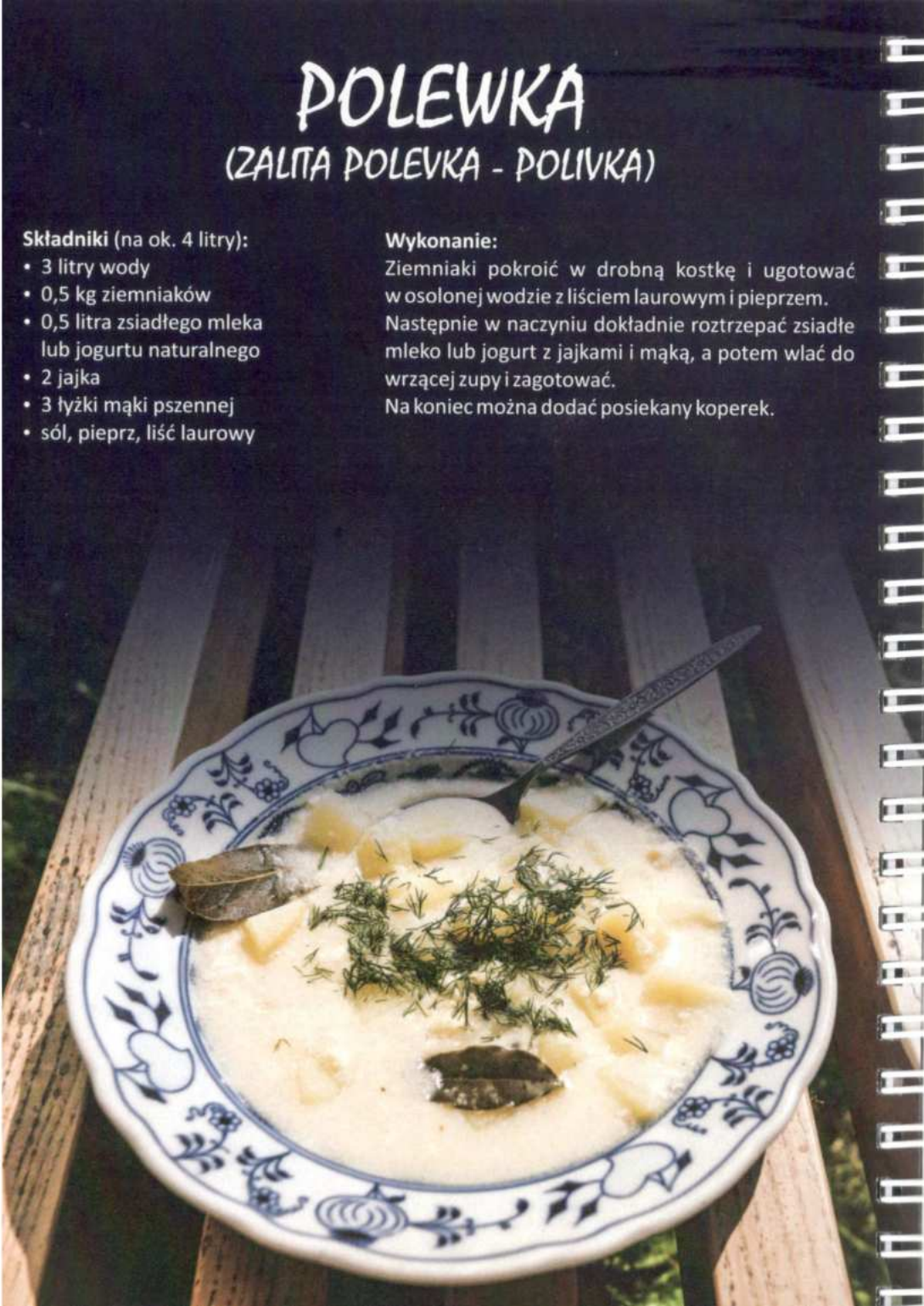
Składniki (na ok. 4 litry):

- 3 litry wody
- 0,5 kg ziemniaków
- 0,5 litra zsiadłego mleka lub jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki pszennej
- sól, pieprz, liść laurowy

Wykonanie:

Ziemniaki pokroić w drobną kostkę i ugotować w osolonej wodzie z liściem laurowym i pieprzem. Następnie w naczyniu dokładnie roztrzepać zsiadłe mleko lub jogurt z jajkami i mąką, a potem wlać do wrzącej zupy i zagotować.

Na koniec można dodać posiekany koperek.



PIEROGI Z MIĘSEM

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 jajko
- 2 szklanki gorącej wody
- szczypta soli
- 5 łyżek oleju

Farsz na pierogi:

- garść suszonych grzybów
- duża cebula
- 2 jajka
- 1 kg gotowanego mięsa + odrobinę wywaru z gotowania mięsa
- sól
- pieprz

Wykonanie farszu:

Suszone grzyby oraz gotowane mięso zmielić maszynką. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki farszu wymieszać ze sobą i przyprawić. Jeśli farsz jest zbyt suchy dodać odrobinę wywaru z gotowanego mięsa.

Wykonanie ciasta:

W misce wymieszać wszystkie składniki i wyrobić ciasto. Gotowe ciasto podzielić na kawałki i rozwałkować podsypując odrobiną mąki. Następnie wycinać kółka (np. szklanką), na każde kółko nałożyć farsz, zakleić. Gotować w osolonej wodzie z dodatkiem oleju do momentu wypłynięcia pierogów na powierzchnię. Wyłowić i hartować w misce z zimną wodą.

CZESKI KNEDLIK Z BUŁKĄ

Składniki:

- ok. 0,5 l mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1 starsza bułka
- szczypta soli (0,5 łyżeczki)
- ok. 20 g drożdży
- 2 jajka
- 1 kg mąki (krupczatka i zwykła w proporcji pół na pół)

WSKAZÓWKA

Przed wrzuceniem ciasta do osolonego wrzątku należy przetrzeć jego powierzchnię zimną wodą, aby nie popękało.

Wykonanie:

Mleko ogrzać, aby było ciepłe (nie gorące). Ok. 100 ml odlać do miski, włożyć do niego rozdrobnione drożdże i wsypać cukier, zamieszać. Zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Bułkę pokroić na kostki ok. 1 cm i pozostawić do obeschnięcia. Do dużej miski wsypać przesianą mąkę, dodać sól i wymieszać. Dodać roztrzepane jajka, zaczyn drożdżowy i stopniowo ciepłe mleko. Wszystko dokładnie wyrobić z mąką. Powstanie dość rzadkie, ale gładkie ciasto. W końcowej fazie wyrabiania dodać kostki z bułki. Ciasto nie może się kleić do rąk, gdy jest zbyt gęste można dodać ciepłego mleka.

Wyrobione ciasto posypać mąką, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia (ok. 30 min. w ciepłym miejscu). Wyrośnięte ciasto ponownie wygnieść i podzielić na 3 - 4 części (zależy to od wielkości garnka, w którym knedle będą się gotować). Z ciasta formować wałki średnicy ok. 5 cm (długością muszą się zmieścić w garnku). Zostawić na 15 min. na posypanej mąką desce pod ściereczką do ponownego wyrośnięcia. Wrzucać knedle do osolonego wrzątku i gotować na zmniejszonym ogniu ok. 20 min. (po 10 min. obrócić). Wyjmować łyżką cedzakową na deskę, nakłuwać widelcem, aby nie opadły. Gorące knedle na plastry najlepiej kroić za pomocą nici, zimne można kroić nożem.

Knedle podawać można jako podstawę do gulaszów, sosów albo kapusty.

SMAŻONY SER
(SMAŻÁK)

Składniki:
- żółty ser, półtwardy (tłusty 45% i więcej), może być także wędzony
- jajka
- mąka
- tarta bułka (można użyć także rozdrobnionych płatków kukurydzianych)

Wykonanie:
Ser pokroić w plastry od 0,5 do 1 cm.
Na oddzielnych miskach przygotować: mąkę, jajka, tartą bułkę. Ser obtoczyć kolejno w przygotowanych produktach – mąka, jajka, bułka (dla pewności dwa razy w roztrzepanym jajku i bułce).
Olej rozgrzać na patelni. Panierowany ser smażyć na oleju na złoty kolor, osączyć na papierowym ręczniku.

Smażony ser tradycyjnie podaje się z ziemniakami albo z frytkami, można także podać z łagodnym sosem tatarskim.

Łagodny sos tatarski

Składniki:
- sól
- pieprz mielony
- keczup
- jogurt
- musztarda
- dodatki: cebula, ogórki

Wykonanie:
Obraną cebulę i obrane ogórki pokroić na drobną kostkę. Dodać musztardę, keczup, sól i pieprz do smaku oraz jogurt naturalny i dobrze wymieszać.

GOLONKA Z KAPUSTĄ

Składniki:

- 2 duże golonki wieprzowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 7 ziaren czarnego pieprzu
- 1 marchewka
- 1 mała cebula
- niewielki kawałek selera
- 3 liście laurowe

Marynata do mięsa:

- butelka piwa
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- pół łyżeczki ostrej papryki
- pół łyżeczki kminku

Wykonanie:

Golonkę włożyć do garnka, zalać wodą, tak aby cała była zakryta. Dodać ziarna ziela angielskiego, pieprzu czarnego oraz liście laurowe. Zagotować. Zmniejszyć ogień. Golonkę gotować przez 15 minut na małym ogniu zbierając powstającą pianę. Następnie dorzucić obrane warzywa. Gotować przez około 2 ½ godziny (czas jest uzależniony od wielkości mięsa). Przestajemy gotować, gdy widelec swobodnie wchodzi w mięso. Golonkę ostudzić. W misce wymieszać składniki marynaty. Gdy golonka wystygnie włożyć ją do marynaty na noc. Zamarynowaną golonkę ułożyć w naczyniu żaroodpornym i piec w temperaturze 200 °C przez 45 minut, co jakiś czas podlewając ją marynatą.
Podawać z kapustą.

Kapusta

Składniki:

- główka młodej kapusty
- gałązka rabarbaru
- cebula
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- łyżka masła
- ewentualnie koperek

Wykonanie:

Kapustę poszatkować. W garnku roztopić masło, dodać pokrojoną cebulę, ziele angielskie oraz liście laurowe. Gdy cebula jest szklista dodać kapustę, dusić ją do miękkości. Pod koniec zakwasić kapustę pokrojonym drobno rabarbarem (ilość zależy od naszych upodobań). Gotową kapustę możemy przed podaniem posypać koperkiem.

PAMPUSZKI UKRAIŃSKIE

Składniki:

- 240 g mąki
- 10 g drożdży
- 20 g cukru
- 1 jajko
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka oleju
- sól

Sos czosnkowy

Składniki:

- czosnek
- sól
- 20 g oleju
- 80 g wody

Wykonanie:

Posiekany czosnek wymieszać z solą, olejem i zimną przegotowaną wodą. Następnie zagotować (1-2 minuty).

Wykonanie:

Niewielką ilość ciepłej wody wymieszać z pokruszonymi drożdżami i pozostawić na jedną godzinę. Do przesianej mąki dodać sól, cukier, rozcieńczone drożdże, jajko i resztę wody. Wyrobić ciasto na gładką, elastyczną masę. Ciasto pozostawić w ciepłym miejscu na ok. 3-4 godziny, aż podwoi swoją objętość. Wyrobić ciasto jeszcze raz i zostawić do zwiększenia objętości. Po tym czasie sformować kulki i ułożyć je na papierze do pieczenia na około 5-7 minut do ponownego wyrośnięcia. Rozgrzać piekarnik do temperatury 230-240°C. Wyrośnięte pampuszki posmarować obficie roztrzepanym jajkiem i piec 7-10 minut, aż powstanie lśniąca i złota skórka.

Podczas serwowania pampuszki polać sosem czosnkowym.

ZELOWSKIE

TARTE KLUSKI Z MARCHWIĄ

(CHUPATE KLUSKY)

Ciasto:

- 4 kg ziemniaków
- 2 płaskie łyżki soli
- 1-2 jajka (nie są konieczne)
- mąka ziemniaczana – jeśli ziemniaki mają zbyt mało skrobi
- mąka żytnia

Nadzienie:

- 2 kg marchwi
- 0,5 kostki masła
- szczypta soli
- 2 łyżki cukru
- 2-3 łyżki maku

Wykonanie nadzienia:

Surową marchew zetrzeć na drobnej tarce. Przełożyć na patelnię z rozpuszczonym masłem, dodać soli, maku i cukru. Dusić na bardzo słabym ogniu ok. 1 godz. często mieszając, aż marchew osiągnie miękkość, ciemniejszą barwę i lekki miodowy smak. Można dolewać wody, która zapobiegnie przypaleniu, ale na koniec masa powinna być prawie sucha.

Wykonanie klusek:

Ugotować 2 kg ziemniaków (najlepiej w łupinach). Wystudzić, obrać i zetrzeć na drobnej tarce lub przecisnąć przez praskę. Następnie 2 kg surowych ziemniaków zetrzeć i dobrze odsączyć (z soku odzyskać skrobię). Połączyć obydwie porcje ziemniaków, dodać sól, jajka i w razie potrzeby trochę mąki ziemniaczanej. Wyrobić gładkie ciasto, aby nie przylepiało się do dłoni. Z ciasta formować na dłoni dość duże placuszki i do środka wkładać nadzienie (porcja nadzienia to objętość dużej czubatej łyżki). Uformować okrągłe lub podłużne kluski (knedle) z nadzieniem w środku – wielkość dowolna, ale tradycyjnie kluska ledwie mieści się w dwóch złożonych w łódeczkę dłoniach. Kluski obtoczyć w mące żytniej i wrzucać do wrzącej wody - po kilka sztuk. Gotować ok. 10 – 12 minut (większe – dłużej). Podawać kraszone tłuszczem ze skwarkami albo przesmażonym masłem. Jako dodatek do picia podaje się rosół.

UWAGA! Nadzieniem może być także twaróg na słono lub na słodko, a nawet dowolnie wybrane owoce – śliwki, jagody...

PRAŻOKI

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2-3 szklanki mąki pszennej
- jajko
- sól

Skwarki:

- boczek
- cebula
- sól
- pieprz
- ziele angielskie
- liście laurowe

Wykonanie:

Ziemniaki obrać i gotować do momentu, aż będą połowicznie ugotowane.

W tym czasie przygotować skwarki. Boczek pokroić w kostkę, przyprawić, smażyć na gorącej patelni, gdy tłuszcz się wytopi dodać pokrojoną cebulę. Przykryć i dusić na wolnym ogniu do miękkości.

Kiedy ziemniaki będą prawie miękkie wsypać do całości przesianą mąkę pszenną. Dalej gotować na wolnym ogniu do miękkości ziemniaków i zaparzenia się mąki pilnując, aby się nie przypaliło. Ugotowane ziemniaki z zaparzoną mąką, odcedzić, dodać jajko i drewnianą pałką tłuc do połączenia składników, na jednolitą masę. Łyżką formować porcję prażoków, przekładać na talerz. Okrasić skwarkami.

PIERSI Z KACZKI

Składniki:

- 4 piersi z kaczki
- 6 suszonych śliwek
- 5 ziaren jałowca
- ¾ szklanki czerwonego wytrawnego wina
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki pieprzu
- gałązka rozmarynu

Wykonanie:

Skórę na piersi z kaczki należy ponacinać w kratkę. Przyprawić solą i pieprzem. Na rozgrzanej suchej patelni ułożyć piersi z kaczki skórą do dołu. Gdy tłuszcz się wytopi, a skórka ładnie się przyrumieni, odwrócić mięso na drugą stronę i chwilkę podsmażyć. Wlać wino, dodać suszone śliwki oraz ziarna jałowca. Smażyć jeszcze 10-15 minut. Na koniec dodać gałązkę świeżego rozmarynu.

Podawać z ziemniakami oraz surówką z czerwonej kapusty.

KISZONA KAPUSTA

Z MIESZANYMI ZIEMNIAKAMI (MICHANE ZELI)

Składniki:

Danie główne:

- ok. 1 kg kiszonej kapusty
- ok. 2 kg ziemniaków
- 30 – 40 dkg wieprzowiny na skwarki (słonina, boczek, podgardle)

Rosół / wywar do picia:

- warzywa do rosołu
- mięso wieprzowe (najlepiej żeberka) albo wieprzowo – wołowe
- sól, pieprz, czosnek

Wykonanie:

Najpierw wstawić produkty na rosół.

Następnie obrać i wstawić do gotowania ziemniaki.

Wypłukać kapustę w zimnej wodzie, zlać wodę i ponownie zalać i wstawić do gotowania (ok. 20 min.)

Przygotować skwarki.

Odcedzić ugotowane ziemniaki. Odcedzić ugotowaną kiszoną kapustę. Utłuc ziemniaki stopniowo dodając porcje kapusty. Dokładnie wszystko wymieszać. Okrasić skwarkami.

Spożywać popijając rosołem.

KNEDLE Z TRUSKAWKAMI

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 2 jajka
- 250 g mąki
- sól
- 700 g truskawek

Do podania

- 5 łyżek bułki tartej
- 5 łyżek masła

Wykonanie:

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Po odcedzeniu dokładnie rozgnieść i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Ostudzone ziemniaki zagnieść z jajkiem, mąką i odrobiną soli na jednolite ciasto. W razie potrzeby można podsypać więcej mąki, ale im mniej mąki, tym ciasto jest delikatniejsze. Oprószonymi mąką dłońmi formować niewielką kulkę, mocno ją rozgnieść dłońmi na cienki placuszek. Na środku umieścić truskawkę (jeśli truskawki są za mało słodkie można obtoczyć je w cukrze pudrze), dokładnie zlepiać brzegi i uformować ładną kulkę. Odkładać na oprószoną mąką stolnicę lub talerz. W garnku zagotować dużą ilość wody, lekko ją osolić, wrzucić knedle. Gdy woda ponownie się zagotuje zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5-7 minut licząc od czasu wypłynięcia knedli na powierzchnię. Wyjąć łyżką cedzakową na duży talerz. Bułkę tartą zarumienić na suchej patelni, następnie dodać masło, roztopić, wymieszać, polać po knedlach.

TARTE PLACKI

NA ŻELIWNEJ BLASZE SMAROWANE SŁONINĄ

Składniki:

- 2-3 kg ziemniaków
- sól do smaku
- 1-2 całe jajka (dowolnie)
- 3-4 czubate łyżki mąki (może być pszenna lub z dodatkiem żytniej)

Wykonanie:

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce i dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami.

Na piecu rozgrzać żeliwną blachę, natrzeć słoniną i wykładać porcje ciasta. Piec do zarumienienia i obracać łopatką na drugą stronę.

Tak przygotowane placki pysznie smakują ze skwarkami, ale także ze śmietaną.

Zimne placki można podgrzać na patelni pokrojone na drobno z roztrzepanym jajkiem.

NIEMIECKI KLOPS A'LA ZAJĄC
(FALSCHER HASE)

Składniki:

- 600 g mieszanego mięsa mielonego
- 1,5 bułki
- 7 jajek
- 70 g cebuli
- ząbek czosnku
- pęczek szczypiorku
- łyżka musztardy Dijon
- szczypta soli i pieprzu

Sos:

- 70 g cebuli
- 50 g marchewki
- 30 g korzenia selera
- 30 g korzenia pietruszki
- por
- 350 ml wywaru z drobiu
- łyżka mąki

Wykonanie:

Mięso włożyć do miski i dodać namoczone w ciepłej wodzie i odciśnięte bułki. 5 jajek ugotować na twardo i obrać ze skorupek. Cebulę, czosnek i szczypiorek drobno posiekać i wraz z musztardą, pozostałymi jajkami, solą i pieprzem dodać do mięsa i wymieszać. Na papierze do pieczenia ułożyć plastry boczku, tak aby nachodziły na siebie wzdłuż. Masę mięsną uformować w bochenek i ułożyć na plastrach. Spłaszczyć go i wzdłuż ułożyć ugotowane jajka. Z mięsa uformować bochenek i zakryć plastrami boczku.

Na sos pokroić w dużą kostkę cebulę, marchew, seler, korzeń pietruszki i por. Wszystko z ok. 1/7 bulionu ułożyć wokół mięsa. Piec w nagrzanym piekarniku do temp. 170°C z termoobiegiem lub góra/dół 155°C przez ok. godzinę. Przełożyć do garnka i zagotować z pozostałym bulionem i 200 ml wody. Mięso wyjąć, a warzywa przetrzeć przez sito i zagęścić rozmieszaną w wodzie mąką.

CIASTO DROŻDŻOWE
ZE ŚLIWKAMI

Składniki:

Ciasto:

- 1 kg mąki
- kostka drożdży (100 g)
- 2 szklanki mleka
- kostka masła (200 g)
- 6 żółtek
- 1 duże jajko
- szklanka cukru
- skórka otarta z cytryny
- szczypta soli
- 1 kg śliwek

Kruszonka:

- 100 g mąki
- 50 g masła
- 50 g cukru

Wykonanie:

Drożdże rozetrzeć z łyżką cukru, wymieszać do połączenia ze szklanką letniego mleka oraz trzema łyżkami mąki. Pozostawić do wyrośnięcia.

W garnku roztopić masło. Do tłuszczu dodać skórkę z cytryny. W misce wymieszać jajko z żółtkami oraz szczyptą soli. Mąkę przesiać do naczynia, wymieszać z cukrem. Następnie do mąki dodać rozczyn, pozostałe mleko oraz masę jajeczną. Wyrobić elastyczne ciasto, pod koniec wyrabiania dodawać stopniowo roztopiony tłuszcz ze skórką cytryny i wyrabiać dalej do momentu, aż ciasto będzie gładkie i lśniące. Przykryć ściereczką pozostawiając do wyrośnięcia. Śliwki umyć, usunąć pestki. Wyrośnięte ciasto przełożyć do dużej formy wysmarowanej tłuszczem, ułożyć na wierzchu śliwki, pozostawić do ponownego wyrośnięcia. Zagnieść kruszonkę i posypać ciasto. Piec przez godzinę w temperaturze 180 °C. Do dekoracji można posypać cukrem pudrem.

FAWORKI

Składniki:

- 0,5 kg mąki pszennej
- 6 żółtek
- łyżka spirytusu
- 1 łyżeczki cukru pudru
- szczypta soli
- 5 dużych łyżek gęstej śmietany
- olej lub smalec do smażenia
- cukier puder do posypania

Wykonanie:

Mąkę przesiać do miski, dodać szczyptę soli, wbić żółtka, następnie dodać cukier puder, śmietanę i spirytus. Zagarniać mąkę do środka i mieszać składniki. Połączyć je ze sobą w kulę, a następnie wyrabiać przez ok. 15 minut, aż będzie jednolite .

Ciasto wałkować, potem składać je na pół i znów rozwałkowywać (przez ok. 10 - 15 minut). Po każdym przełożeniu ciasto tłuc wałkiem wtłaczając w ciasto powietrze.

Ciasto podzielić na 3 części i kolejno rozwałkować na jak najcieńsze placki. Resztę ciasta przykryć folią żeby nie wysychało. Nożem lub radełkiem wycinać z ciasta paski o szerokości ok. 2-3 cm, następnie kroić je na krótsze ok. 10 cm kawałki ścięte na ukos na końcach. W środku każdego paska zrobić nacięcie, przez które należy przełożyć jeden koniec ciasta. Złapać za końce i delikatnie potrząsnąć aby faworek miał ładny kształt. Odkładać na bok. Rozgrzać olej do 180°C w szerokim garnku i wkładać do niego po kilka faworków jednocześnie. Smażyć na złoty kolor, po kilkadziesiąt sekund z każdej strony. Faworki wyłowić łyżką cedzakową i układać na ręcznikach papierowych. Posypać cukrem pudrem.

JABŁECZNIK

Składniki:

Ciasto:

- 3 szklanki mąki
- 5 łyżek cukru
- 3 żółtka
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka śmietany

Nadzienie:

- 2 kg jabłek
- pół szklanki cukru
- łyżeczka cynamonu

Wykonanie:

Wszystkie składniki na ciasto zagnieść na jednolitą masę. Rozwałkować, 2/3 ciasta ułożyć w foremce wysmarowanej tłuszczem. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, drobno pokroić, wymieszać z cukrem i cynamonem. Odcisnąć sok, owoce wyłożyć na ciasto. Na wierzchu owoców rozłożyć rozwałkowane i pocięte na paski pozostałe ciasto. Piec przez 50 minut w temperaturze 180°C.

SERNICZKI

Składniki:

- 500 g sera białego
- 3 jajka
- ok. 70 g cukru
- 100 g rodzynek
- ok. 100 g mąki
- olej do smażenia

Wykonanie:

Do zmielonego sera dodać 2/3 przesianej mąki, jajka, cukier, sól oraz rodzynki. Masę dobrze wymieszać i nadać jej kształt wałka o grubości 5-6 cm, pokroić na plastry. Każdy panierować w mące i formować w okrągłe kulki o grubości 1,5 cm, ułożyć na patelni z rozgrzanym olejem i lekko obsmażyć przez 5-7 minut z obu stron. Serniki ułożyć na foremkę i piec w piekarniku przez 15-20 minut. Gotowe można podawać ze śmietaną lub dżemem.

KOMPOT WIGILIJNY

Składniki:

- 700 g suszonych owoców (jabłka, gruszki, śliwki)
- 5 litrów wody

Wykonanie:

Do dużego garnka wsypać suszone owoce, zalać wodą. Gotować na małym ogniu przez ok. 15 minut, aż owoce zmiękną, ale nie będą się jeszcze rozpadać. Gotowy kompot odstawić na kilka godzin. W tym czasie owoce mocno napęcznieją. Kompot przelać do dzbanka dodając do środka trochę owoców. Gdyby kompot był za mało słodki, można posłodzić go miodem lub cukrem.

PRZELICZNIK MIAR I WAG

PRODUKT	SZKLANKA 250 ml	ŁYŻKA 15 ml	ŁYŻECZKA 5 ml
Bułka tarta	150 g	8 g	3 g
Cukier	240 g	14 g	5 g
Cukier puder	170 g	12 g	4 g
Cukier waniliowy	-	15 g	5 g
Soda oczyszczona	260 g	15,5 g	5,15 g
Kakao	130 g	8 g	3 g
Kasza manna	180 g	11 g	3,5 g
Kawa mielona	125 g	7,5 g	2,5 g
Mak	160 g	10 g	3 g
Margaryna/ Masło	250 g	15 g	5 g
Mąka pszenna	170 g	10 g	3 g
Mąka żytnia	136 g	8 g	3 g
Mąka ziemniaczana	200 g	12 g	4 g
Miód	360 g	22 g	7 g
Mleko	250 g	15 g	5 g
Mleko zagęszczone	320 g	17,2 g	6,4 g
Olej	230 g	14 g	5 g
Orzechy laskowe mielone	250 g	15 g	5 g
Płatki owsiane	90 g	5,4 g	1,8 g
Proszek do pieczenia	-	10 g	3 g
Rodzynki	175 g	10,5 g	3,5 g
Ryż	225 g	13,5 g	4,5 g
Żelatyna	170 g	10 g	3 g
Sól	300 g	19 g	6,5 g
Śmietana 18%	230 g	12 g	4 g
Śmietana kremówka 30%	260 g	15,6 g	5 g
Woda/ Wino	250 g	15 g	5 g
Drożdże	Drożdże 5 g drożdży suszonych to 10 g drożdży świeżych		

PODZIĘKOWANIA

Szczególne podziękowania za udział w realizacji projektu kierujemy do Pani Ewy Pospiszył-Woźniak, Pani Krystyny Papugi, Pani Anny Miszczak, Pani Haliny Kamoli, Pani Henryki Grzelak, Pani Grażyny Kubickiej, Pani Małgorzaty Maciejewskiej, Pani Barbary Biesaga oraz podopiecznych i pracowników Klubu Seniora w Zalesiu.

Zelów 2023

Gmina Zelów

Opracowanie graficzne i skład:
Małgorzata Gajda, Justyna Miszczak,
Joanna Maciejewska-Karbowniczak

Zdjęcia:
Justyna Miszczak, Joanna Maciejewska-Karbowniczak,
Adam Michel, miasto partnerskie Krasyliw i Valašské Klobouky

Wydawca:
Urząd Miejski w Zelowie
ul. Żeromskiego 23
97-425 Zelów